

日	月	火	水	木	金	土
●新月 1	2	憲法記念日 3	みどりの日 4	こどもの日 5	6	7
close	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi				19:00- 週末のセルフケア リフレッシュフローヨガ ★★★★/調 Azusa 20:30- 自律神経を整える リラックスヨガ ★/癒 Azusa	10:30- 快適な1日にするための モーニングフローヨガ ★★★★/調 Erika
8	9	10	11	12	13	14
close	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	15:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★/調 Ayano	15:30- 夕方の疲れに効く リラックスヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 体を温めて健康に 免疫力アップヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 眠りのためのヨガ ★/癒 K.Mayumi	close	19:00- 週末のセルフケア リフレッシュフローヨガ ★★★★/調 Azusa 20:30- 自律神経を整える リラックスヨガ ★/癒 Azusa	10:30- 快適な1日にするための モーニングフローヨガ ★★★★/調 Erika
15	○満月 16	17	18	19	20	21
close	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	15:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★/調 Ayano	15:30- 夕方の疲れに効く リラックスヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 体を温めて健康に 免疫力アップヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 眠りのためのヨガ ★/癒 K.Mayumi	close	19:00- 週末のセルフケア リフレッシュフローヨガ ★★★★/調 Azusa 20:30- 自律神経を整える リラックスヨガ ★/癒 Azusa	10:30- 快適な1日にするための モーニングフローヨガ ★★★★/調 Erika
22	23	24	25	26	27	28
close	20:30- ファンクショナル ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	15:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★/調 Ayano	15:30- 夕方の疲れに効く リラックスヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 体を温めて健康に 免疫力アップヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 眠りのためのヨガ ★/癒 K.Mayumi	close	19:00- 週末のセルフケア リフレッシュフローヨガ ★★★★/調 Azusa 20:30- 自律神経を整える リラックスヨガ ★/癒 Azusa	10:30- 快適な1日にするための モーニングフローヨガ ★★★★/調 Erika
29	●新月 30	31				
close	close	close				

日	月	火	水	木	金	土
			1 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	2 close	3 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	4 close
5 close	6 20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	7 close	8 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	9 close	10 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	11 close
12 close	13 20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	14 close	15 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	16 close	17 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	18 close
19 close	20 20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	21 close	22 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	23 close	24 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末のセルフケア 21:15 肩こりスッキリヨガ ★/癒 Azusa	25 close
26 close	27 20:30- ファンクショナル 21:15 ローラーピラティス ★★/調 Atsushi	28 close	29 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★/美 K,Mayumi 20:30- 一日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	30 close		

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。